明治二十三年十二月一日第三種郵便物認可（毎月一回
明治二十二年十月二十八日内務省許可（毎月廿五日發行）

大正三年六月二十二日發行

婦人衛生雜誌

第二百九十五號

婦人衛生雜誌

第二百九十五號目次

大日本婦人衛生會

七月例會通知

來る七月四日(第一土曜日)午後一時より神田區一ツ橋通り共立女子職業學校内に於て本會例會相開き左の講話有之候間御來會被下度候也

一、衛生講話　　醫學博士　遠山椿吉君

一、美觀に就て　　文學士　生田長江君

大正三年六月

私立大日本婦人衛生會

婦人衛生雜誌第二百九十五號
（大正三年六月二十日發行）

講演

誤られたる現今の體育

岩崎佐一

本論は岩崎氏が「兒童研究」の爲にものせられたるものなるが、國民の體育上熟慮すべき事柄なるを以て、著者竝に日本兒童學會の許諾を得て本號の講演に代へ、茲に掲ぐることゝなせり。（編者）

一

體育の尊重すべきことが、近來漸く一般の自覺を開發するに至つたことは、即ち吾人の明かに認むるところであつて、苟も國家の前途發展を思ふ者の等しく大に慶すべきことであるが、抑も夫れは如何なる原因によりてゞあらうか、蓋し其の原因には、固より種々あるべきであらうが、吾人の見るところを以つてすれば、其れの主なる原因としては、即ち左の二者にあることを確信するのである。

第一は外人――歐米人との接觸、即ち堂々たる體格を有する彼等歐米人より受くる刺戟、特に日露戰役に於ける結果である。即ち戰爭には勝ちたるも、國民の體格が、遙かに我れの彼れに劣れる實際上の經驗より來つた自覺其のものである。當時實地の戰鬪に立つた軍人等は固よりであるが、內を守れる我等國民に於ても、彼等の戰利品に於て、又彼等の繪畫寫眞等に於て、直接間接、彼等に刺戟を受けたることは、實に多大なものであると思ふのである。第二は即ち生存競爭の劇甚に赴ける結果についてゞある。身體の健否が、直接生存競爭に關係あると同時に、心身の關係の密接であるといふ自覺が、即ち健心は健體に宿るといふ格言に、著るしく清新なる意味が附與せられ、而して精神の生命と肉體の生命

との不離の關係が、愈〻明白にせらるゝことゝなつて、之れが又軈て、體育問題に對する一般の自覺に一大刺戟を與ふるに至つたのである。

吾人は今日體育に關する國民の覺醒を、主として如上の二原因に歸せんとする者であるが、要するに、前者は卽ち人種的競爭より來れるもので、後者は卽ち自然淘汰に基づける結果であると思ふ、而して又此の兩者は、共に必然的に生起し來れるものであるが、蓋し體育に關する之等の自覺は、軈て人種的競爭、生存競爭の劇甚を意味する所以であつて、結局之れが勝者たるか、或は之れが敗者たるか、二途其の一に歸するを思へば今日體育に關する國民の自覺は、之れを輕せんと云はんより、寧ろ大に戒むべきことを適當と考へるのであつて、而して此の事實よりして、世界一等國の班に加はれる我が國民の體育問題は今日特に國家の重大問題として、大に社會に訴へなければならぬと思ふのである。而かも國民の體格が、將來專ら角逐の衝に立つべき歐米人の夫れ等に比して遙かに遜色あるを思はゞ、實に又一層竦然たらざるを得ないのである。然るに今日且つは悅び、且つは戒むべき國家の重大問題たる、國民體育の自覺が、又果して其の正鵠を得たるものなりや否や、蓋し之れが解決は、卽ち吾人をして、先づ其の前提として、こゝに體育の何物たるかを略述すべき必要を生起せしむるのである。

二

今此處に體育を其の目的に就て考へて見れば、其の內容として、少くとも左の五要素を含蓄して居るのである。卽ち第一は身體各部を均齊に發育せしむること。第二は身體の健康を保護增進すること。第三は身體の自然の優美を保たしむること。第四は身體の強壯、耐久、機敏を期すること。第五は職業の爲め特別なる身體の修練をなすべきこと。而して吾人の身體と精神とが、假令同じ本質の異つた方向たるにもせよ、又假令異つた要素の交感的に作用するものなるにもせよ、人の人たる所以の本體が、苟も統

一せられたる心身を、其の絶對の條件と認むる以上、體育の目的中に含める以上述べたる諸要素を、孰れも滿足に對象者の身體に實現するを計ることは、軈ては以て精神の快活、從順、果斷、沈著、勇氣、忍耐の諸德を養ひ、注意、觀察、思考、斷定、想像等の諸作用を進め、意思を敏速且つ精密に實行し得しむる所以の道であつて、而して此等の豫想を以て體育を勗むることが、即ち眞に體育を勗むる所以にして、結局體育は其の目的として、吾人人間の身體的方面よりせる、統一せられたる人格養成を意味することに、歸著せざるを得ないのである。從つて彼の中世紀に於て專ら行はれたる心身の統一を缺ける、非人格的なる禁慾主義の如きには、絕對的に反對せなければならぬのである。而して又、體育の目的をして、必然的に生起すべき、人種的競爭、又は生存競爭なるものを、常に胸中に豫想して、之れが勝者たるべく、夫れに適應せしむることを自覺し努力することは、特に又必要なる條件であつて、即ち人格の發展と、人種的競爭又は生存競爭に於ける勝者たらしむることは、苟も兩々常に相待ち相持して始めて體育の眞價を發揮する所以の道である。

體育の目的正に以上述べたるが如しとせば、吾人は體育の此の目的を達せんには、其の方法として、果して夫れ如何なる道を辿るべきか、勿論榮養睡眠、運動等すべて衞生保健に關する一切、並に心身の修養鍛練といふことに、而かも周密なる注意の下に、之れが對象者の身體に實現せしめ、以て始めて其の效果を求め得べきものでなければならぬと思ふのである。決して特異の方法のあるべきものではないのである。

三

體育に關して、吾人の考ふるところ、即ち以上述べたるが如くであるが、吾人の信ずるところにして、果して若し其の當を謬らずとせば、今日の體育問題に對する一般の自覺は其の目的に於ても、又其の方法に於ても、蓋し確かに誤謬に陷いつて居ることを

斷言し得るのである。固より實例を擧げて、こゝに之れが證明をなすまでもなく、全體今日我が國民の體育思想といふものが、まだ甚だ貧弱である、唯今日自覺の域に進めるといへるは、全く外界の刺戟によれる所謂餘儀なくせられたる似て非なる自覺であつて、未だ眞の自覺域に達したのではないのである、故に之れに伴ふ誤解の避くべからざることは、固より當然のことであつて、こゝに喋々する迄もなく、種々の具體的事實の確かに之れが證明を爲して居るところであるが、然しこゝに此等の蒙を啓發することは、固より吾人の目的ではないのである。唯吾人は主として、現今小學校中學校等に於ける、體育問題に就ての誤謬を指摘して、以つて直接薫陶に任ずる者に對し、聊か考慮を煩はしたいと思ふのである。

惟ふに近時學校に於ける體育問題に於ては、當局の指導と、實際敎育家の大に注意を拂ふに至つて、愈々覺醒の域に進み、益々面目を改めつゝあるは、確かなる事實である。體操科の改正、及び同科が、修身、國語、算術等の諸學科と同樣に、漸次重要視せらるゝに至れる傾向の如き、野球、庭球、水泳等の技術的運動、乃至運動會の隆盛に赴けるが如きは、確かに其の事實を證明して居ると思ふのであるが、蓋し今日の學校に於ける體育問題は、まだ甚だ幼稚期に屬し、單に其の緒に就けりといふべき程であつて、而して勿論其の間には、種々の矛盾、種々の誤解等が、決して、甚だ尠なからずと思ふのである。

四

全體今日學校に於て行はれて居る體育は、即ち其の根本の精神に於て、大なる誤謬があるのである。勿論大正の今日に於ては、體育を體操と混同するが如き者は、最早決して無いと信ずるのであるが、然し體育を單に運動とのみ解して居る者は、蓋し今日と雖も、決して甚だ尠なくないと思ふのである、固より運動は、體育の中に於て、最も重要なる手段であるが、然し體育には、運動の外に猶多くの重要なる

手段がある、決して運動のみが體育の目的を達する手段の總てゝはないのである。例へば彼の食養問題の如き、或は休養問題の如き、いづれも實に體育問題中の重要問題である。何となれば、吾人の肉體と精神とが活動する間、刻一刻に消失し行く心身の緊張力を恢復するものは、其の主要素としては、實に食養と休養との二者である。若し夫れ吾人の食養其の宜しきを得ざるあらば、榮養不良は期して待つべく、休養其の度に適せざれば、疲勞忽ち到りて、心身の活動、遂には停止するに至るべく、從つて此の兩者の敎化事業に於ける關係は、實に重且つ大なるものであるが、然し主要なる此の食養と休養との兩問題が、主として家庭の責任にあるものなるが故に、假令此の兩者が、如何に敎化事業に重大なる關係があるにもせよ、一方經濟上、又は職業上の關係よりして、兒童等の食養に對し、或は睡眠の時刻時間等のことにつきて、學校が絶對に家庭に干渉することは、勿論學校としても、容易に爲し得べからざることであるが、然し今日多くの家庭が兒童の自然に要求する正當の權利に對して、果して其の親たるの義務を十分に盡して居るであらうか、吾人は現今學童の榮養狀態を觀察するとき、之れが斷定は、蓋し容易に與へ得らるゝのである。故に此等の問題が、假令家庭の責任たるにせよ、未だ家庭が其の責任を十分に自覺せざる間は、學校としても家庭に對つて或は適當なる助言を與へ、或は父兄の反省を求め、又一方兒童等に對しては、衞生に關する此等の觀念、思想の養成を勗めなければならぬのである。

之れにつきて、吾人は今日小學校中學校等に於ては總て一般體育に關する細目を調製して、之れを修身理科等の適當なる諸學科の間に入れて、系統的に統一せる、所謂體育敎育といふものを授くることを主張したいのである。猶之れに附帶して、一つの重要なる事項は、卽ち予は經驗上、男生女生を通じて、春情の發動する時期、卽ち恥期に達したるとき、性慾に關する適當なる注意を、訓育上より、寧ろ體

育上大に必要であることを感ずる者である、而して性慾教育を爲すことの危險より、爲さゞることの寧ろ、層一層危險なることを信ずる一人である。

五

其の他疲勞測定の結果に基づく日課表の製調、睡眠需要より打算せる始業時間の決定、又は學校衞生の方面より、例へば敎室內に於ける、所定衞生諸事項の運用、就中採光及び新鮮なる空氣の供給に於けるが如き、或は脊柱不正の矯正の如き、苟も體育に關する事項は、甚だ多くして、固より容易に述べ盡し得べきものではないが、要するに體育には、身體運動修練の外に、養護保健に關する重要なる方面があつて、而して之等の各方面に注意し、以て夫等を適當に其の對象たる兒童靑年等の身體に實現せしめ得て、始めて體育の目的を遂し得るといふべきものである。特に又養護に關する多くの部分が、假令家庭の責任であらうとも、體育が總ての方面に於ける依立的關係のある以上學校としては、直接自己の責任たる、運動修練の外に、其の他の方面をも、決して閑却し去ることの出來ぬことは、固より明かであるが、而かも今日多くの家庭が、子弟に對する自己の責任を全ふし能はざることを思はゞ、又一層學校の責任の重且つ大を感ぜざるを得ないのである。然るに現今多くの學校に於ける體育が、單に運動修練の一方にのみ局在して、其の他の重要なる方面が顧みられず、從つて體育が、統一的手段の下に實現せられざるは、蓋し容易に吾人の觀察し得る確かなる事實であつて、之れ則ち全體として現今學校に於ける體育問題の一大缺點と云はねばならぬのである。若し夫れ該事實が、體育に關する不明に基づく誤謬にあらずして、實行の困難、或は直接の責任にあらざる等のことが、若し夫れ此の動因をなすに於ては勿論夫れは敎育者たる一つの責任問題として、別に問ふべきことであるが、今日の學校を觀察して、吾人は決して之れを敎育者の無責任の結果と見ることは出來ないのである。矢張り該事實は、今日體育問

題の研究不備にして、未だ體育の眞價を發揮するに至らざる結果に歸せざるを得ないのである。

六

根本の精神に於て、既に誤まつて居る今日の學校に於ける體育は、勿論實行方面に於ても、亦批難を免かれざるは、固よりの處である、例へば今日盛んに行はるゝ運動會なるものが、重に來賓本位となつて而かも運動が平素の運動と殆んど沒交渉であることは、敢へて識者を待つて知ることではないが、所謂チャンピオンの選び方の如きも、亦大に其の方法を誤まつて居るのである。體育といふことが。身體的方面よりせる人格養成といふ意味が、少しも含まれて居ないのである。如何に學科は劣等であつても、品性は陶冶されて居なくとも、運動の一つの技術にさへ達して居れは、彼は一枚のチャンピオンたる月桂冠を得、矜りに職員學友等の尊敬を受くるのである。而して所謂チャンピオンの爲めに囚はれたる彼れの學業は、益々劣り、彼れの品性は、愈々瑕疵を増長し、彼れは遂に社會の劣敗者たる運命を、餘儀なくせらるゝ不幸に陷いれるもの、比々皆然りである。所謂彼の人の子を賊する、蓋し之れより甚しきものが、いかでか他に求め得らるゝであらうか、其の他運動が一方に偏したり、鍛錬の意味を誤解して、反つて發育を害する運動を爲さしめたり、呼吸運動の方法を誤まつたり、又は單純なる規矩に從ふものにあらざれば、體育にあらずと考へ、號令によりて動くものにあらざれば效なきものと思ひ、或は家事、手藝の如き婦功、作法、音樂等の體育的價値に想ひ到らずして、女子の體育方法を誤まつたり、兎も角今日一般に體育を重んずるの傾向を來したるにせよ、不幸にしてまだ體育の眞價が、十分に發揮せられず、從つて誤解の點の甚だ尠なからざるは、眞に遺憾と云はざるを得ないのである。

猶吾人は、今日の改正體操につきても、亦一つの疑問が起るのである。勿論今日の改正體操は、彼の獨逸式や、瑞典式等よりは、總ての點に於て、確に一

歩を進めて居ると信ずるが、然し身體の健全發達を利するもの、果して單に心身を苦しむる運動にのみ限れるものであらうか、蓋し自然が課する多くの運動は、吾人に快感を與ふるものである。健康なる事實は、固よりであるが、成長發達といふ現象に於ても、亦等しく吾人に快感を暗示するものである。左すれば自然に勝ち、努力を要すべき鍛錬的の運動を課すると共に、又自然に順應し快感を伴へる運動を課することをも亦大に必要ではあるまいか、殊に小學時期に於ては、此の種の運動の方を多くする必要はあらざるか、而して體操と遊戯と、其の性質に於て、兩者大に徑庭あることを思はゞ、遊戯を以て體操に代用せしむること、又固より不可なるが故に眞に體操科の目的を達せんとするには、運動が單に一方にのみ傾きては、勿論宜しくないと思ふのである。然し之れは唯序に、今日の改正體操につき、平素の所感の一端を披瀝せるまでのことであつて、固より誤謬として指摘したる譯ではないのである。

七

以上吾人は、今日の體育問題に對し、少なくとも吾人自身に於て、誤謬と考へる種々の事柄を指摘して來たのであるが、更に吾人はこゝに一層一般の反省を求めたき一項を有するのである。之れは誤まられたりと云はんより、寧ろ閑却せられたりといふを適當と考へるのであるが、夫れは即ち體育に對する主觀的方面についてゞある、體育の必要に於ける自覺の養成である。此の體育に對する自覺が、十分確實にして、而かも永續する樣に導くことは、蓋し體育問題に於ける根本的の問題であつて、最も重要なる部分である。何となれば體育の主觀的方面たる、體育に對する自覺が、十分確實に發揮せられたならば體育の目的の最大部分は、固より達し得らるゝものである。而して此の主觀的方面の養成は、之れに對して、體育の客觀的方面たる、運動、食養、休養等の適當にして、且つ周密なる實行を待ちて、始めて達し得らるゝものであつて、更に又此の主觀的方面

たる體育的自覺が、客觀的方面の適當なる實行を促がし、以て相關的に、體育の眞價を實現するものであるが故に、吾人が前に述べたるが如く、體育の目的を十分に達せんとせば、前に述べたるが如く單に體操遊戲のみに限らず、須らく統一したる一般體育に關する細目を調製し、以て所謂體育敎育を授けなければならぬと思ふ、要するに現今の體育は、其の主觀的方面に於ても、亦客觀的方面に於ても、或は閑却せられ、或は誤解せられたる點が、決して尠からざることは、即ち以上述べたる通りであるが、かかる今日の狀態を以てして猶且つ人種的競爭に勝を制せんとし、生存競爭に敗れを取らざらんとするは、恰も鴎の畑に魚を求めんとするより甚しきことと思ふのである。敢へて聊かこゝに平素の懷抱を述べ、以て大方諸賢の一瞥を乞ふに至れる所以である。

叢談

美しき歩行

荘司秋次郎

昔の希臘人は體育を重じ且つ人體の美を理解した國民だけありまして、その美術家の手に成つた諸種の神像の如きは、今日に至つても美術の模範とせられ美學者等の驚歎措かざる所でありますが、單に姿だけではない、人體の運動に就ても美的の觀察をなし研究し且つ練習したのであります。それで神々が人間の中に御出になれば——希臘の神樣はその姿でも考でも行でも殆ど人間同樣でありますが——その歩き方で以て人間と異ることが分かると申しました、その位歩き方には注意を拂つたものと見えま

す。實際人の歩き方は非常に色々で、男女に依つて異り、老人と小兒とで異り、職業に依て異り、國に依て異り、又一人の人の歩き方にも時と場合に依て種々の變化が起ります。故にこの歩き方は、人の表情の千差萬別なるにも比すべきものでありまして、これに依て一種の觀相が行はれる程であります。然るに普通の人は割合に歩き方に無頓著である、姿勢と云ふことに就ては近來大分注意するやうになつて參りましたが、主として上體の姿勢ばかりに注意して、腰から下は忽諸にされて居るやうな傾があります、全體の姿勢は立つた姿に就て云ふのでありまして、これには脚の姿勢が大關係を有つて居る、特に婦人に於ては起てば芍藥坐われば牡丹歩く姿は百合の花と申しますが、どうも我國の御婦人方はこの牡丹の方だけに注意して、芍藥や百合の花の美を發揮することには至て不注意である。その牡丹も專ら色や匂の濃艶であつて、姿と云ふ點に就ては矢張無頓著である。これは畢竟四疊半乃至八疊と云ふやうな人形式の坐敷の内で、人形式の起居をやつて居る又衣服は脚に搦みつく、穿物はゴロ／＼した木製の下駄で、その鼻緒を拇趾と第二趾との間に挾むで引ずるやうにして歩く、斯様な譯で、伸々した人間自然の歩行を妨げることが甚しい爲に、我國婦人の歩容は頗る立派でない、遠慮なく申せば甚だ醜い、不自然な家鴨のやうな歩容になつたものと思はれます。これは是非改良して貰ひたいものであります。これには人間の完全な脚は何んなものであるかと云ふことを知つて、自分の脚が不具になりかけて居ることを認めたならば努めて矯正して、立派な歩行の出來るやうにしなければなりませぬ、吾々は支那婦人の人工的に拵へた足を哀れみ、その歩き方を笑ひますが、吾々日本人の膝ががく／＼して、歩き方のみすぼらしいことも西洋には名高くなつて居ります。どうか子供の時から注意して脚の自然に立派に發達するやうに致し度いものであります。

完全な立派な脚は何う云ふ風に出來て居るかと申し

ますと、先づ身體を眞直にして足を揃へた姿勢では四個所に於て接觸しなければなりません、卽ち股の上部、膝、腓の最も太い部分、それから足の踝の處と、この四個所に於て左右の脚が容易に接觸するやうでなければなりません。脚の表面の形は主として筋肉に由るのでありまして、身體の他の部分ではその形には脂肪が大に關係して居りますけれども、脚に於ては脂肪は第二位に立つて居ります、最も婦人に於ては大腿の後面及び內面、それから腓の部分には隨分著しく脂肪も著きます。兎に角大腿と腓腸部は人體中でも最も筋肉の多い部分でありまして、堅い骨の上を比較的薄く包むで居りますから、病氣の爲に瘦せるとか又は筋肉の發育が不完全である場合には、最も著しく形の變るものであります。

大腿は丁度その尖端を下の方に向けた、尖の鈍い圓錐形をして居りますが、榮養の惡い、筋肉の發育の薄弱な人では、その內面の處が落窪むで、兩脚を揃へた時には股の所から膝に至るまで廣い隙が出來て甚だ體裁の惡いものであります。脂肪の多い人、殊に婦人では、この兩脚の內面は全部互に相接觸致しますが、これが爲に大腿部の美を損すると云ふことは御坐いません。能く均合の取れて居るといふ脚の構造に最も必要なものは膝の形と位置でありまして、若しその內側の骨の飛出し方が強いとか、殊にこの部分から下腿が眞直に下の方に著かずに、鈍角をなして外の方に向ひますときには、頗る格好の良くない所謂X脚と云ふ狀態になります。尤も婦人に於ては大抵、幾分か斯う云ふ氣味がある、これはつまり婦人の大腿の上の方の端は、元來男子の脚に比して短かいのに、その兩方の附著せる部分の距離が廣いものですから、膝の方に銳角に狹まつて來かたが著しい、その爲に多少X脚の樣になるのであらうと思はれますが、これも婦人の體格に特異な點として、一定度迄は別に醜いこともありません。只膝から下の方に下腿が垂直に續くことが必要でありま

す、足の方に外に向つては不可ない、この形は男子に於ては頗る體裁の惡いものでありまして、その著しいものは歩くときに膝と膝が擦れる位になります、これよりは寧ろ少し反對の方向に曲つた方がまだ増しである、即ち輕度の()脚の方が可い、外の方にX字形に曲つた脚は、婦人でも體裁が好くない、和服でも洋服でも婦人の著物は大部分脚の形を隱しますけれども、それでも著しいX脚は歩き方が變になります。このO形の脚とX形の脚に就ては獨逸のカール、フランケと云ふ人の調べた所に據りますると、大多數の人間は輕度の()脚で生れて來るが、やがて直脚か然らざればX脚になる、そのX脚も男子では大抵二十四五迄には直つてしまふが、大多數の婦人は一生涯そのまゝに止まるか或は一層甚しくなると云ふて居ります。我國の婦人の歩き方を見ますと、矢張膝の處はX形が多いやうに思はれるそれに尚ほ足尖を内の方に向けて歩く癖がありますので、若しこれが著物の裾で隱れず、男子のヅボンのやうなものを穿くか或は全く脚を露はして歩いたならば餘程奇妙な歩容であらうと思はれる、決して生理自然の歩き方ではない、甚しく自然に遠ざかつた歩き方に相違ありません。我國婦人のこの變則な歩き方は疾病の爲でもなければ、生來の不具畸形等の爲でもない、前にも述べた如くその固有の履物、衣服、住居等の狀況が關係して居るのと、もう一つ所謂品を造る爲に故意と彼の樣な歩き癖をつけるのでありますから、今後婦人の身體を改造し、子孫の爲にも完全な身體を作り上げるのは斯樣な不自然な歩き癖は改めるやうにしなければなりません。體裁の上から云ふても昔の婦人よりは餘程歩くことが多くなり、幾分か遠く歩く場合も多くなり、室内に於ても擦足で歩くやうなことが少なくなりましたから、足尖を内に向けて歩く方が不體裁に見えて參ります、元來足尖を内に向ける歩き方もずつと昔からではない、德川時代の末葉に至つて一般に人間の元氣が衰へ、惰弱になつて來た頃からの癖なやうであ

ります、例へば天の窟戸の内より鮮かな美しい御光を輝かして外界の常闇を照らします天照大御神の御神像でも、神功皇后三韓征伐の御勇姿でも皆御足は外の方に向けて御立ちになつて居らせられる、これに由ても彼の内わにとか内足とか云ふ脚の姿勢は立派なものではないことが分かります、それより後々の美人畫に就て見ましても足利時代までのものは勿論、徳川時代になりましても元祿前後のものは矢張皆外足に畫いてあります、内足は遙に下つて文政、天保頃の繪になつて始めて現はれて來て居りますから、矢張り時代の元氣が衰へ思想が不健全になるにつれて婦人の足までも不自然に捻れて來たものと見えます、何れの方面から考へても内足は不自然で且つ醜い足取りたるを免れません、袴を著けて靴を穿いた女學生が相變らず内足で歩くのは目立つて不體裁である、その爲もありませうし、又一體に學校では椅子に腰を掛け、體操も行はれますから、女學生の體格は漸次立派になり、内足に歩くものも追々少なくなつて來たことは誠に悦ぶべきことであります。前に申しましたフランケと云ふ人は、X脚の原因として坐り勝のもの、臥勝のもの、肥つて惰け勝のものにX脚が多いと云ひましたが、内足のものもこの類であるまいかと思はれます。何にせよ、全身の姿勢を立派に整へ身體の美を完ふしますのには、内足は是非排斥しなければならぬ歩き癖であります。

O脚の原因も矢張桶屋のやうな脚を圓く曲げる商賣それから乘馬等は多少助けますが、それよりも西洋では英吉利病、即ち佝僂病と云ふものがO脚を來す原因になつて居る場合が多いやうであります。又佝僂病でなくとも元來まだ骨の軟かな子供を強ひて起たせたり、歩かせたりしますと、身體の重味で以て骨が曲り、O脚になります。これは母親の特に注意すべきことでありまして、早く小兒を起たせたがり、又やうやく物につかまつて立つ小兒を手を執つて無理に歩かせたり致しますが、斯樣なことから脚が曲つて一生涯直らなくなることがありますから氣

をつけなければなりません。

右の〇脚とX脚との外にもう一つ曲つた脚がある、即ち膝の處から餘り後の方に下の脚が附いたやうな前に弓形になつて居るのが間々ありまして、これは大抵X脚と一緒になつて居る、これ亦頗る醜いものであります、併し單に後に引込むで居るのは左程不體裁でもありません、寧ろ腓腸が善く發達して居るやうに觀えるものであります。

此の外、脚の形の美と云ふことに就いては、皮膚の直ぐ下に在る所の膝骨の突起が、周圍を充たしてゐる所の脂肪に由て埋合はされて、美しく圓味を帶びて、脚の輪廓が、なだらかな波線を失はぬやうでなければなりません、從つて脚を屈げるときにも膝膕が餘り深く引込まず、兩側の踝が殆ど全く隱くれ、殊に膝蓋が餘り大きかつたり、突出たりしてゐないことが必要である、之に反して膝蓋の下の端から脛骨の中央の隆起に渡つて居る腱が脚を張つた時に全く隱れてしまふ程に脂肪が多くては不可ません。

こゝに一つ注意しなければならぬことは、日本流に屡々且つ甚しく膝關節を屈曲して固い疊の上に坐はりますと、どうしても膝の形が惡くなる、而してこの部分の皮膚に皺が出來て厚くなり、不潔に色が著きます。我國の危坐法は血行を妨げ、下腿の發育を害するのみならず、脚の美の爲にも甚だ感服することの出來かぬる方法であると思ひます。これは衣服、殊に住居の關係上容易に改むることは困難でありますが、漸次に罷ることの出來るものならば罷めたいものであります。我々は今日西洋の醫學を習つたから、西洋かぶれになつたと云ふ譯ではなく、極めて公平に考へましても、我國の衣食住、就中住居などは衛生、特に個人の體育上には何うも都合の惡い發達をしたものだと思はれる點が甚多い、西洋の生活法にも隨分衛生上不都合な點はありまするが、概して改良するに便宜である、之に反して我國の生活法は衛生的に改良しやうと云ふのには根本的に土臺から改め直さなければならぬやうなことが多

いので困ります。例へば危坐することは餘り善い方法でないから改めやうと思ひましても、それには先づ家屋の構造から變へなければならぬ、疊と云ふものも衞生上甚だ好ましからぬものであると思ひましても矢張家屋が家屋であるから容易に廢すことは出來ません、衣服や飲食物に就ても、何どか改良しなければならぬと氣がつく點がありましても、その關係が廣いものですから、急に改める譯には參りません、只衞生思想の發達普及と共に徐々に改良されんことを望むより外仕方はないのであります。

話が大變横道にそれましたが、前には股から膝の所に至るまでの脚の美の必要條件を申述べました、扨て膝の上部の窪むだ所は漸次太股の方に上に膨れて參りますが、下の方は直接美しく圓く膨れた腓腸部に移り行いて居ります、この腓腸部は強く厚い腓腸筋と、かなり多量の脂肪で以て形が出來て居ります。尤も男子に於ては脂肪は餘り著しくない、脚を張りますと筋腹が固く浮彫のやうに顯著に現はれます、併し美しい婦人の腓が斯様に仁王の脚のやうでは困ります、婦人の腓腸は全く平等に、するりとした線で以て徐々に下の方に細り、側方に於て足の踝の僅かに隆まつた部分に自然に移り行かなければなりません。この部分に餘り脂肪が著き過ぎて、下の方の細り方が不十分であると、恰も竹筒か象の脚のやうに、足首に一緒になりますから甚しく美觀を害することになります。腓腸から踵に張つてあるアヒレス腱と云ふ太い強い腱がありますが、これが全く隱れてしまふやうでは不美い、寧ろ僅か高く圓い畦のやうに現はれなければなりません。それから下腿の前外面は、筋肉が非常に強く發育致しますと、この部分の脛骨の稜の自然の曲りに從つて、外の方に弓形に筋肉が隆まつて現はれます、これは男子に於ては强力剛堅の印象を與へますから決して醜いことはありませんが、婦人の美しい脚には甚不都合であります。

腓腸部は隨分太く發達するものでありまして、その

強く發達したものは、頸の太さより二三「センチメートル」も太くなります。一般に背の低い、ずんぐりした人は、背の高い痩せた人よりも腓腸が太いものであります。又この腓腸の太い細いは或家族の特徴とも看做すべきもので、尚ほ人種に依つても異ります、例へば亞弗利加人の腓腸は一般に菲薄いのが、この人種の特徴になつて居ります、腓腸部の太く筋肉の厚いのは獨り人類のみでありまして、他の動物には無いことであります、最も人間に似て居る猿でも、下腿の形の斯様なものは御坐いません。それで相應に腓腸の太いのは決して恥しいことではありませんが、婦人の腓腸の美を損しますものは所謂下腿靜脈の怒張或は靜脈瘤であります、卽ち腓腸部の皮下に太い青筋が蜿蜒としてうねり現はれるものであります。これは西洋婦人には屢〻あるらしいのですが、我邦の婦人には稀であります、只妊娠した人は腹部の妊娠線と同様に腓腸部の皮膚にも白い線が殘ることがあります、これは急に肥大つて脂肪なども多くなる場合に、皮膚が薄弱なれば、その内部の膨脹に應じかねて、皮膚が引延ばされて皮下に裂目を生ずるに由るのでありますから必ずしも妊娠のみには限りません、皮膚の薄弱な人が急に太れば生ずるものがあります。尚ほ西洋の婦人は、膝の下の所に緊く靴下紐をしめる爲に靜脈の怒張を來すことがあると云ふことであります、故に靴下紐は膝の上の所で緊めるか、或は全くこれをやめて帶の所から單純の護謨紐を下げて、靴下の外側の上の端の所を鉗か緊金で止めてずれ降るのを防ぐやうにするが宜しいと云ふことであります。

（以下次號）

臭氣と病氣

醫學士 Y N 生

苟も人と云ふのには、五官器が滿足でなければ完全な人とは云へぬ、卽ち完全な人としては耳目鼻口と皮膚とが完全でなければならぬ、尤も今日の生理學から云ふと、人間の精神を滿足に保つて居るのには單に從來の五官のみではない、七官か八官か必要であるが、兎に角昔から誰も必要と認めて居るのは耳目鼻口及び皮膚の五官で殊に目と耳とは最も重要な高等官とされて居る、次に口も隨分可愛がられるが鼻に至つては、單に高い低いの取沙汰のみで眞の機能に就ては甚だ輕視せられて居る、然し一度鼻感冒に罹れば無暗に嚏が出る鼻汁が出る、物の臭が無くなつて何を食べても美味くない、後には一種不快な臭氣がして、いよ〱物が不味くなる、時に依つては咽頭も惡くなり、耳までも聽えが惡くなると云ふやうな譯で、鼻もなか〱大事なものであると云ふことに氣がつく。鼻は顏貌の上に於ては目鼻立ちと云ふて、最も重要の位置を占めて居るが、その本來の役目は物の臭を嗅ぐことである、所謂嗅覺が本分である、然るに人類に於てはこの嗅覺は退化して衰へて來た、他の動物に於ては嗅覺は頗る重要なものである、人類でも亞弗利加の土人の如きは今日でも嗅覺は鋭敏で、嗅で以て暗闇の中でも人種を區別し、動物の通つた跡を臭で以て嗅分けると云ふことである。併し今日の文明人は香水のやうな餘程烈しい特別の臭でなければ感じない、睡眠中には燈用瓦斯の漏洩にさへ氣がつかずに窒息してしまふものが往々ある、元來この嗅覺は飲食物を選擇する上に大に必要なもので、腐敗した物、從て衞生上害になるやうなものは不快な臭がする、又一方では果物でも肉類でも食料に適したものには一種香ばしい匂があつて食欲を振はし、消化を進める働がある、又寄席や芝居のやうな人が多く集つて換氣の惡い處、或は一夜さち籠めた寢室、瓦斯の漏れて居る室内等には

不快な臭氣があつて、その健康に有害なことを知らせる、盆栽花卉等も、馥郁たる香氣に依て一層その花の美を増すと云ふ風に、日常の生活には直接間接に嗅覺の關係して居ることが少なくない、他の動物に於ては嗅覺は榮養竝びに生殖上に直接重要の關係を有つて居る、それで非常に能く嗅覺が發達してゐる、例へば昆蟲類に就て見ても花の香を尋ねて、それからそれと飛廻るのは主として嗅覺に由る、又蝶の如きはその雌を捕へて箱の内に入れて置くと、少しも見えないのに雄蝶がその箱の周圍を飛廻る、これは全く嗅覺に由るのであらうと思はれる、他の獸類に於ても嗅覺は非常に大切なものになつて居る、人間にありても前に述べた通り嗅覺は相當の働をなして居るが、他の動物に較べるとその作用が餘程間接になつて來て居る、從つて重要視せられず、殆ど閑却されて漸次退化したのである。

嗅覺のことに關しては醫學者間にも餘り深い研究をして居る人が少ないが、獨逸のグスターフ、イエーゲルと云ふ先生は、嗅覺は人間の生活に輕んずべからざる關係があると云ふて種々哲學めいた面白い說を述べて居る、傳染病などに就てもこの嗅覺問題を擔ぎ出して臭氣と傳染病との關係を論じた、それはどんなことを云ふたのかと云ふと、先づ生物學上の立場から觀察すると、「バクテリア」と云ふものは矢張寄生物に屬するものと看做すことが出來る。然るに寄生するには二つの主要なる法則がある、第一は特殊隷屬性とでも云はふか、一定の寄生物は唯一定の動物なり植物なりにしか寄生しない、或は只少數の種類を侵すに過ぎないと云ふこと。第二は個性選擇の法則とでも云はうか、寄生物は一般に何の人間にでも同樣に寄生するものではない、健康人と病人老人と小兒と云ふやうに、その健康狀態又は體質等に依て相異があると云ふことである。

この第一の法則は、一種の寄生蟲をその特種の宿主即ちその寄生蟲の携帶者から、任意の種類の他の動物或は植物に移すことが出來ないと云ふ事實で以て

分かる、例へば犬の蚤や猫の虱は人間には移らない又これと反對に人間の蝨或は鳥の虱を犬に移しても何時までも犬にたかつては居ない。スタンフォード大學のケロッグ教授それからファーレンホルツとかノイマンなどと云ふ先生方は動物の蚤や虱に就て色々の事を研究したが、その動物にたかる寄生蟲で以て甲の動物と乙の動物との緣の遠い近いが分かると云ふて居る、實際一種の動物に特有の寄生蟲を他の動物に移して見ても、その動物を嚙まない、少なくとも永くその動物に宿ることはないのである、ケロッグ氏は蚤や虱の採集中に、往々種々の虱類の一時的宿主になつたが、此等の寄生者は、努めて人體から逃れやうとする、人も斯樣な蟲にたかられては迷惑であるが、先方でも好かれちや困ると云ふ樣子である、而して若し人間の衣服の内に迷ひ込むで脫走しかねたものは、大抵數時間中に死んでしまふ要するに、寄生蟲は、その宿主の性狀に全く適應して居るものであると云ふた。これは單に蚤や虱の如き寄生蟲のみではない、黴菌と稱せらるゝ菌類の寄生物に於ても矢張同樣の事實がある、例へば馬鈴薯菌の如き黴菌を他の胡蘿蔔や大根の如き植物に持つていつても育たない、黴菌の生活に最も都合の好い條件の下に置いても他の植物には繁殖しないのである、これから考へて見ると、異つた種類の宿主の身體の周圍には何かその寄生物に適合しないものがあると云ふことは極めて明瞭である。これはその動物の體溫、血液の性狀、皮膚並に毛髮等の相異に依て種々の關係があるに違いないが、イエーゲル先生の說では、何はともあれ、その主要なる直接の原因は各動物の特殊の臭である、或寄生物は鳥の臭が好きであるが獸の臭は嫌ひである、或は獸の臭が好きで人間の臭が嫌ひと云ふやうな譯で、たかるものと、たからぬものがある。動物に於けると同じく黴菌の如きものにも一種の化學的の普汎感覺がある。凡て動物性の寄生物でも植物性の寄生物でも、その棲息と繁殖とには、宿主の身體にある所の一種特別の臭

が必要である、その物質はこれを衝動素或は本能素とでも稱して宜しからうと云ふことである。

右のやうな事實に基いて、本題の如き臭氣と病氣或は臭氣と傳染病乃至臭氣と衞生と云ふやうな說をなすことも出來る譯である。但し斯樣な一部分の事實を捕へて、何處までも際限なく敷衍して應用しやうとすると隨分馬鹿氣た滑稽な理窟に陷るから、注意しなければならぬが、兎も角もこの臭覺學者等の衞生論はなか／＼面白い奇拔な所があるから、參考までに少々紹介して見やうなら、次のやうな事を云ふて居る。

凡て寄生性のものは、その宿主の臭で以て好嫌をするが、疫病に就ても矢張この關係がある、特に虎列刺に於て著明である。病原菌の本能素は人間の特殊の臭氣である。それだから虎列刺や窒扶斯は特に人間にだけにたかる、或は往來の頻繁な所には牛や馬の特殊の臭があると同じく、人間の排泄物の多い所には必然人間特有の臭氣がある、さう云ふ所に傳染病が發生するのである。而して虎列刺菌及びその他病原菌も亦同じく特有の臭氣をもつてゐる。虎列刺流行の際には鳥類がその流行の消長を豫報することは顯著な事實で、或地方に初めて虎列刺が發生するは鴉共は忽ちその地方を去り、流行が止むと同時に復び戾つて來ると云ふことは屢々觀察された事柄である、これは慣れない、恐らくは一種不快な虎列刺特有の臭があつて、その爲にこの鳥が逃げて行くものと思はれる。

元來寄生蟲でも黴菌でも。その好んで附く所の宿主は、寄生物の特殊の狀態に適してゐる所があるのであつて、一定の種類のものである。何れにでも關はずにたかると云ふ寄生蟲は甚だ少數である。寄生物は大體これを二通りに分けることが出來る。即ち一つは主として唯健康なものにのみ寄生し、他は專ら病氣になつたものにのみ寄生するものである。例へば木の葉に著く青蟲、それから、羽虱、毛虱等は第一に屬するもので、人間に於ては頭の虱はこの種のも

のである。經驗上この虱は大抵健康な子供の頭にたかつて、病弱の小兒は免がれて居る。條蟲も亦只健康な人にのみ寄生する、これに就て面白い話があるが、アベシニアと云ふ處は、一般に生肉を食ふ風習のある所で・従つて條蟲を身體に宿す機會が多い實際アベシニア人は條蟲を有つて居るものが頗る多いと云ふことである、所が虚弱なもの或は他の病氣に罹つてゐるやうなものだけは條蟲の寄生を免がれる、それでアベシニアでは條蟲のたかつてゐない人に對して氣の毒がる、卽ち條蟲のたかつてゐるものは健康であると信じて居るので、友人などが、私は何うも條蟲がわいたやうだと云ふと、それは御目出度うと云ふて、却て御祝を述べると云ふことである。黴菌類にも矢張吾々の健康の友たるものが澤山居る、例へば吾々の腸の内に居つて消化を助ける所の大腸菌又は乳酸菌の如きものはこれで、含水炭素の消化、殊に木纖維の分解の如き作用は此等の細菌の力に俟つ所が頗る大である、蓋し消化が良いと云ふことは健康であると云ふことの主要な證據であるから、従つて右の細菌は健康に伴ふものであると云ふて差支ない。

然るに第二の種類の寄生物は全くこれと反對で、生物が衰弱した場合或は病氣の狀態になつた場合でなければ寄生しない、例へば朽木蟲は青蟲とは全く反對で、青蟲は木が枯れるとか木の葉が凋むとかすれば忽ちその木を離れてしまふが、朽木蟲の方は健康な木には決してゐない、木が枯れるとか或は風折、雪折又は落雷或は青蟲の爲に弱わつたやうな場合に初めて附くのである。これも主として健康な木と衰弱した木或は枯れた木との臭が違ふからである。園丁特に果樹栽培者は植物の味及び臭が變つて來る場合に木の蠹蟲がつき或は殖えて來る、而してこれがその木の衰弱と關係して居ることを知つてゐる。病原菌に於ても右のやうな關係があつて、衰弱した身體は大抵の病原菌には最良の培養地となるのである、兎に角今日の所では種々の傳染病は主として弱

い人間を侵すと云ふことは事實である。彼の有名なペッテンコーフェル先生は、特に此關係を論ぜられて傳染病には病原菌よりも人間の健康狀態が第一である、即ちその傳染病に罹る素因が最も重要なものであると云ふことを云はれたが、これは今日に至つても眞理である、眞に健全な人は、傳染病に對しても左程恐るべきものでない、例へば吾々は大抵結核菌を吸入して居るだらうと思ふが、それでも皆々肺結核になりはしない、又窒扶斯流行の際に健康診斷をして見ると實際體內に窒扶斯菌を有つてゐても、一個月を經つても一年過ぎても病氣にならず平氣で居る人がある。前に云ふたペッテンコーフェル先生の如きは、自分の說の眞理たることを證明せんが爲に弟子と共に虎列刺菌を飮むだことさへあるが、少しく下痢の氣味があつたのみで虎列刺にはならなかつた。これに反して傳染病流行の際には、久しく病牀に橫はつて居つた人とか或は體質に惡くなつた人、又は傳染病に罹りはしないかと云ふのでピクピクして精神的に自分の勢分を殺いだ人々が能く罹る。斯う云ふ人々は又能く蠅に好かれる性質の人々である。一體虎列刺菌その他の病原菌も人間の臭を好く、特に衰弱した人の臭を好くものである。それで健康な人は餘り蠅を苦にしない、何故ならば全く健康な人の鼻の端には蠅は止まらないからだと云ふ。然るにその人が不健康になつて身體の臭が惡くなると忽ち蠅に好かれる、特に腐敗臭を帶ぶるやうになれば蠅が集まつて來るこれは、多くの流行病、就中虎列刺の際などには、住居及び市街の不潔が非常にその病氣の發生並びに蔓延を助けると云ふ事實に一致して居る。不潔或は不淨の場所と云へば惡い臭と云ふことは必然の附きもので、又蠅のたかる所であると云ふことは三歲の童兒も知つて居る事實である。

右は大體イエーゲル氏一派の人の說であるが、臭氣と疾病或は衛生とは兎も角も關係のあることに相違ない、但し虎列刺と蠅の集散關係や、健康者の鼻端

に蠅が止まる止まらぬの辯の如きは餘り奇拔過ぎるし、病原菌が體内に這入つてもその病氣に罹る人と罹らぬ人のある理由の如きも今日では立派に科學的に説明することが出來るから、何も臭氣説に依るの必要はないが、臭氣は兎角不潔、疾病、從つて、衞生上に種々の關係を有つて居るから、嗅覺と云ふものもう少し重じて宜しからうと思ふ。

手術を施さずに治癒る癌腫

小寺照二郎

學問上には常に爭論が絶えない、一つの學説が世に認められるまでには容易のことではないが、既に一つの學説が成立つてからも、又一方には常にこれを打壞して新たな説に改めやうとする努力がある、これは學問の進歩には必要なことで、又學問の自由の權利である。種々の學問もあるが中に醫學上の議論ほど變化の多い、やかましいものは餘りあるまいと思ふ、これはつまり醫學と云ふものは人間が研究の直接の目的となつてゐるだけに、他の學問との關係が廣く且つ密接で、理化學、生物學等の智識の進歩に俟つ所が多いのと、もう一つは人間の生命、健康に關する事柄で、而かも未だ分からぬことが常に多い、それで今日の科學的研究の十分行屆てゐない部分に就ては、絶えず研究の成績を提げて學者の論難がある、而して少しづゝ進歩し漸次闡明せられて行く、これは誠に結構なことで、是非さうなければならぬが、科學的に確實になつて居らぬ所には非科學的の俗説、邪説が乘じて來る、世間の非醫者が如何はしき説を唱へて病人の弱點につけ込むのは此處である。これは眞實の學問、眞面目な醫術の普及を妨げるのみならず、健康、生命、經濟上の不利益である。

古來難治の病は澤山あるが、今日でも比較的多く且

つ治癒し難いものとして有名なものは癌腫である、今日病理學上に於ける癌腫の研究は盛なもので、療法に就ても非常の熱心を以て研究されつゝある。癌腫はその原因も不明で難治の症であるだけに、種々の學説、種々の療法も試みられるが、素人に最も氣に入るのは癌の無手術的療法と云ふものであらうと思ふ、即ち手術を施さずして癌腫を治す法と云ふのである。これは實際あることで往々醫學雜誌等にも報告がある、併し素人は偶然斯樣なことを聞き或は讀むで間違つた考を起すことがある。

誰しも手術を受けることは好きでない、なるべく切つたり剔つたり燒いたりせずに、なることならば禁厭位で全治するやうにし度い、特に癌の如き從來手術の外に治療の道がないとせられて居つたものが、手術をせずに治ほるとなれば實際何の位幸福であるか分からない、然し癌腫が手術を施さずして治癒したと云ふ例を聞くならば先づ輕々しく信ずる前に、その治癒したと云ふのは何の位の後の話であるかと云ふことに氣をつけなければならぬ、癌腫は手術を施して十分切取つてさへも再發し易いものである、且つ轉位症と云ふて、初の所より離れて居る他の臟器に同じ癌の芽が出來るものであると云ふことを承知してゐなければならぬ、故に若し或療法に依て癌が無くなつたとしても、その後數年の經過を見なければ全治したとは言へぬのである、且又その所謂癌と云ふのも素人が診斷して癌と稱したものでは信を措くに足らぬ、必ず顯微鏡で以て病理組織學的に檢査して醫者が癌と診斷を下したものに就ての話でなければならぬ、元來癌腫にあらざる他の腫瘍を癌腫と誤診し、或はおどかして置いて、つまらぬ草の葉などを貼りつけて、それで以て癌が全治したなどと云ふものがあるから、誑らかされてはならぬ。

次には外部の皮膚を侵す所の癌と、内部の器官を侵す所の癌との間に區別を立てなければならぬ、皮膚の癌は內臟の癌よりも餘程始末がよい、而して皮膚癌は實際外科的手術を施さずして治癒した例があ

る、醫學雜誌等に外科手術を施さずして治癒した癌の例が報告されて居るのは何れも皮膚の癌のことである、即ち砒素劑又はレントゲン副射線等に依て確かに治癒したものと認められる例がこれまでもある然るに偶ゝ斯う云ふ話を聞込むと醫學の素養のない人は胃でも腸でも子宮でも何處の癌でも、それで以て皆治癒するものゝ如くに思ひ誤るのである。

尚ほ世人が癌の恐るべき病であることを知り、又從來外科手術の他に良法なきことを承知して居りながら、矢張無手術療法の弊に迷はされるのは、以上の原因の外に、これまでの癌手術の成績が餘り思はしくなかつた爲である、實際十數年前までの癌手術の成績を見ると、百例の手術で五六年も生延びたものは僅かに四人乃至高々八人位しかなかつたと云ふやうな統計があるので、一般に手術を忌むやうになつたのも無理のないことである、然し其後今日に至るまでの醫學の進歩は隨分目醒しいものがある、癌の診斷も手術も以前に較べると遙かに速かに且つ確實になつて來て居る、從つてその成績も非常に良好になつたが、一般の人は矢張昔の通り手術を恐れて居る、これは汽車、汽船の出來初めに人々がこれを危むだのと同然で、今日に於ては寧ろ滑稽な恐れ方である。癌は一刻も早く手術するほど成績が良い、種々の迷を起して時期を遲らすほど良い結果が得難くなると云ふことを忘れてはならぬ。

余は讀者諸姉の夢々斯樣な難病に罹らぬことを祈るものである、然し今日の所では癌は依然として人間を侵すから、何時罹らぬとも限らぬ、若し不幸にして左樣な場合もあつたならば、自分の信ずる確かな醫師の相談の下に、直ちに手術を斷行するとも或は他の療法を試みるとも決心しなければならぬ、前にも云ふ通り今日では場合に依ては外科手術に依らずして治癒するやうなことも、無いとは限らぬから、それは醫師の確然たる診斷と自信とに依て試むることもあるべきである、只新聞の廣告や引札乃至は人の噂などに依て、この危險な病氣の素人療治を企て

てはならぬと云ふのである、世には不思議な秘法、秘藥を信ずる人が少なくないが、人間の身體、藥理等に就ては、無學な怪しげな俗人がその事を專門に研究して居る醫學者よりも賢明であることは確かに迷つた考方である、生命にも係るやうな難病に罹つたときには一層愼重の態度を以て、血迷はぬやうに所決することが必要である。

雨期の衛生

醫學士　中村芳助

雨期の衛生に就ては、先づ空氣中の水分が多くなる即ち濕氣が多くなると云ふこと、それから日光が十分に照らさぬと云ふこと、又土地に水が浸入り、道路が惡くなると云ふやうな氣象並に土地の變化を第一に考へなければなりません、これが吾々の日常生活の上に何んな影響を及ぼすか、それに依て衛生上種々の注意を要する譯であります。

梅雨の時には申迄もなく空氣が非常に濕めつて來るこれが吾々の身體に何んな影響を及ぼすかと云ひますと、單に濕氣のみの關係ではない、これに伴ふ氣壓の變化、その他の事情も關係して居りますが、兎に角梅雨の時には、手紙の文句に使はるゝ通り鬱陶敷い、何となく氣分が重く精神が陰鬱になります、これは空氣の濕度並に氣壓の變化に依て皮膚の蒸發作用が妨げられ、呼吸、血壓等にも多少の變調を來す爲に不快を覺ゆる、それから鮮かな日光を見ぬと云ふことが勿論氣を陰鬱に致します、然し全く健康な人は、これ位な氣象の變化に對しては別に快濶の氣分を失ひませんが、最も甚しくこの天候に感ずるものは神經衰弱、僂麻質斯、痛風等の氣味のある人々でありまして、その特有の頭痛、手足の痛等が起り或は激烈になつて參ります。此種の人々は人工的に適當の溫度と濕度とを保つて居る室內に居れば宜しいのでありますが、左樣な贅澤は出來ない、又日本風の家屋では困難でありますが、なるべく室內

を乾燥させることが出來れば誠に結構である、而して殊に僂麻質斯の氣のある人は「フランチル」のやうな著物を用ゐると都合が良い、外の濕氣を防ぎ皮膚の蒸散を妨げずして而かも皮膚と著物の間に適度の濕度を保ちますから、室內に居て特別に身體の勞働をしない人の爲には、「フランチル」の單衣などは雨期には至極適當の衣服であります。暫時間濕浴をするのも宜しい、但し長い間湯に浸つて居るのは却て全身の倦惰を覺え違和を感ずるものである。酒類も少々用ひて宜しい、昔から濕氣拂ひと稱して、燒酎のやうな稍や强い酒を少量づゝ用ふる習慣がありますが、少なくとも雨期には惡くない、寧ろ適當な習慣であらうと思はれる、但し「メチールアルコール」の混じてゐるやうな惡酒は論外であります。

次には主として日常の飲食物の注意でありますが、雨期には濕氣も濕度も黴菌類の發育繁殖に適當になつて居る、それに太陽の光線で殺されることがないので益〻能く繁殖致します、これが吾々の飲食物にも關係して來る。尤も黴菌と云ふても赤痢や虎列剌のやうな恐るべき所謂病原菌ではない、斯樣な病原菌は幸にも甚だ稀で、通常は彼の醬油や餅などに生える綠黴、紅黴の類がこの期節に非常の勢で繁殖するのであります。これは普通殆ど無害と云ふても差支ありませんが、これが爲に飲食物の榮養分を奪はれ味も不良になり、小兒及び元來消化器の弱い人はこれに由て下痢を起しますから、なるべく黴の生えたものは、勿體ないからと云ふて食べぬ方が可い、それよりも黴を生やさぬやうに注意するのが可い、乾燥さへして居ればこの黴は生えぬのであります、醬油の如きは「サリシール」酸を加へるとか、芥子を布の袋に入れて醬油の瓶の中に漬して置けば黴が生えぬとか云ひますが、それでは味が惡くなることなれば、少しでも黴が見えたならば直ぐ濾過してその黴を除いてしまふ、而して一寸煮るより外に仕方はありますまい。要するに飲食物は乾燥した、黴の種の無い所に置けば宜しい、且つ何でも一旦煮て

飲食すれば如何なる病原菌も恐るゝに足らぬのであります。

雨期には水道の無い處では飲料水が一番危險になります、堀井戸は餘程良く出來てゐるものでない限りは、外から不潔な水が流れ込む或はさし水がして、その中には如何なる危險物が混入してゐるか分かりません、故に平常は申分のない飲料に適して居る水であつても梅雨中は勿論少なくとも夏中は必ず煮沸して飲むやうにしなければ安全でありません。

それから雨期には一體に精神も陰鬱になり、且つ戸外の運動も少なくなり、特に小兒は活潑な運動、遊戯等が出來なくなりますから食慾も減じ、家に居つても戸障子を閉めるやうになりますので益々健康上に不利益な狀况となります。それに丁度果物の出初める時でありますから、子供等は兎角これを貪り、或は不熟のものを食ひ或は皮ごと食べると云ふやうな所から胃腸を害する場合が少なくない、又學校の往復に衣服が濡れる、道路が惡いので足も汚す、斯樣な種々の事柄は何れも小兒の健康上注意を要することであります。卽ち濡れた著物をそのまゝにして體溫を餘分に奪はれるやうでは害がありますから、是非乾いた著物に著更へさせねばなりません、足も同樣濡れたり泥が著いたりしてゐるのを、そのまゝにして置く譯には行きません。果物は十分熟したものを食後に一つ二つ與へる、或は物に依ては煮て與へる樣にし、室内でも許し得る限り適當遊戯をさせ、緣側のやうな處でなるべく新しい空氣を呼吸させ、食慾と快濶の氣分とを失はぬやうに努めなければなりません、これは小兒のみではない、大人と雖、矢張この心得で雨期を過さなければなりません。他に細かな注意を述べれば限りもありませんが、大體衣食住に就て右のやうな方針で以て衛生に注意すれば、身に大害を受けずして梅雨期を過すことが出來やうと思ひます。

育兒

恐るべき子供の下痢

醫學士　竹內薫兵

いよ〳〵夏になりました。昔と違つて井戸が水道になり、古い魚は氷詰とし、其上各自の衛生思想が進んで來て銘々氣をつけて古い果物や生水を飲む人が減りましたから大人の病氣は昔ほど多く無くなりましたのは東京其他大都會での事實でありますが、各地方とも衛生の考が發達して來るに從つて、不攝生から起る病氣は自然其數を減じて行く事はどこも同じであります。然し子供の病氣の中で最も恐ろしい下痢が夏になるとずつと增して來る事の容易に減じないのは實に恐ろしい次第であります。世の衛生々々と申ますのは主に大人の衛生で上水とか下水とか食物とか直接に大人に害を及ぼさない樣に注意されて居ります。尤も子供にもそれが非衛生的となるのでは決してありませんが寧ろ間接的である樣に思はれます。子供の中でも乳兒の最も衛生上注意を要するのは上水よりも下水よりも先づ第一著に食べ物飲み物である。食物の注意は大人の衛生に注意される程注意されて居ないために恐ろしい下痢が起つて來る。

一概に下痢と云つても色々種類がある。害になるのもありさほど害にならないのもあり。又一寸した療治で直ぐ治るのもあり容易に治らないのもある。其中でとても治らない而かも發病してから間も無く死んで終う下痢も隨分多いものであります。

母親の乳で養はれて居る乳兒にも下痢が來る。隨分長びいて而かも其乳兒は餘程弱る事もありますが一概に申ますと母乳で育てられてる乳兒の下痢はさほど恐ろしいものでは無い。安心して放て置くのは宜

しくないが専門の醫者に治療を受ければ間も無く治つて終うのが多いものである。然るに困るのは牛乳で育てられてる乳兒の下痢で殊に前々から一寸しても下痢すると云ふ癖のある乳兒は夏になつたら餘程注意しないと取り返しのつかない下痢に罹る事を忘れてはなりません。其中でも嘔吐と下痢と兩方ある乳兒は尙の事心配であります。勿論牛乳で育つてる乳兒は下痢や嘔吐を起こせば直ぐに死ぬといふ譯では無いが槪して母乳の子よりも重いものである。其一番重い下痢はどんな具合に起つて來るかと申ますと、重くなる前に少しづゝは下痢して居る事が多い。尤も時々飲む牛乳を吐いたりする事はあるが大した事はない。注意する母親で子供の體温を測つてると少しは上り下りのあるのが普通である。こんな事が一兩日か又はもう少し長くつゞいてると其中に急に吐瀉のひどいのが始まる。何をやつても吐いて終う。一日に何十遍となく下痢する。子供は一日で以て見違へるほど痩せて終う。手足が冷たくなる。呼吸はずつと減るが時々大きな呼吸をする。皮膚を摘むと大きな皺が出來ていつまでも元へ戻らない。熱は一時は非常に高くなるが其中に降る。精神は朦朧として來て小便は殆ど出なくなる。

素人は虎列刺かと思ふ。否、專門の醫者でさへも虎列刺だと思つて小兒コレラなどゝいふ名前をつけたのでありました。尤も虎列拉の黴菌で此病氣を起したとは思はないまでも何しろ黴菌が原因で起つて來たと思つて居たのでありますが、よく調べて見ますと原因は黴菌では無くて、飲む牛乳が惡るい爲めであると判りました。畢竟牛乳の中毒でこんな虎列刺見た樣なひどい病氣を起こすのである。こんな病氣になれば專門の醫者が餘程骨を折つても先づ全快は六ケ敷いのである。それも牛乳の中へ何か惡るい毒が混つて入つて居るのでは無く牛乳それ自身が惡るいのでありますから子供が死んでから牛乳屋へ小言を持つて行く譯には參りません。又牛乳が腐つて起る譯ではありませんから牛乳を一遍一遍煮立たし

て用ゐたところで駄目である。それならばひどい下痢が起つた時直ぐ下痢を止めればよいではないか。嘔吐を止めたらよいではないかと直ぐ考へますが、そんな事の出來るものでもなく又よし出來たとしても却て其乳兒の命を危くするもとである。であるから此病氣が起つてからは全快の見込はよほど少いと思はなければなりません。

母親の乳さへ飲まして置けば決してこんな事はないのであります。此外牛乳には種々な危險が伴ひまして一方ならぬ手數であります。これも其初め母親の心掛け一つで必ず乳を分泌す樣に苦心して置けば後になつてこんな悲はないものであります。

大きい子供の下痢は食べ物飲み物から來るのではあるが大きに始末がよい。ほんとの虎列拉病か俗に曰ふ霍亂の外にはひどい下痢は無い。本物の虎列拉は別として霍亂はさほど恐ろしい病氣では無い。又大きくなれば身體も餘程抵抗が附いて來ますからさほど心配は入りませんが、今述べました乳兒の間には此爲めに死ぬ者が隨分ありますから深く注意すべき事と思ひます。

小兒の眼病に對する親の注意

莊司秋次郎

小兒には比較的眼病が多い、而かも眼病の小兒はなかく取扱ひ惡いものであります、それ故一日一回或は二回眼科醫の下に連れて來て治療を致しましても、自宅の養生が不行屆の爲に、なかく治癒しにくい。或は危險に陷る場合が少なくないのであります、依て眼病に罹つた小兒に對して自宅で親達の注意して欲いことを二三箇條申上げ度いと思ひます。

一　眼瞼疾患

小兒は屢々眼瞼の病氣に罹ります。眼瞼と申しましても裏と表がありまして、表は普通の皮膚で裏の方

は結膜と云ふ粘膜で以て被はれて居りまして、その間には筋肉、軟骨、血管及び神經がありますから、眼瞼だけでも隨分種々の病氣が御座います。今一々申上げる譯には參りませぬから、その中で最も多い代表的の病氣を一つ二つ舉げて眼瞼の病氣のことの注意を申上げます。先づ表側の方で普通最も多い病氣としては

麥粒腫及び霰粒腫

麥粒腫と申しますのは、睫毛の處に脂を出す腺がありまして、それが焮衝を起すのであります。この外に眼瞼軟骨の中を通りて眼瞼の緣、即ち睫毛の直ぐ陰の所に口を開いて居るマイボーム腺と云ふ眼脂を出す管が熱を有つて腫れることがあります、これが急に腫れるものは矢張麥粒腫と申しますが、前の皮脂腺の焮衝とは異ひますから內麥粒腫と云ふて區別して居ります、これが慢性に焮衝を起したものを霰粒腫と申します。普通「モノモラヒ」と云ひますものの中には斯樣な種類がありますが、何れも「モノモラヒ」と稱せられるのであります。

麥粒腫は赤く硬く腫れて痛があります、而して單に眼瞼のみならず小兒の顏面はこれが爲に殆ど半分浮腫が來て何事であるかと驚かれるやうなことがあります。霰粒腫の方は只眼瞼の皮膚の下に豆のやうなものが出來て指で觸つて見ると、コロ〳〵してゐるだけであります。

「モノモラヒ」は極初めなれば水で冷やせば大抵退いてしまふ、稍〻時が經てば反對に溫めれば大抵膿が出て自然に治癒つてしまふものでありますが、何時もそうばかりは參りませぬ、何うかすると小兒の眼瞼が全く膿の袋のやうになつて、治癒つて後も醜くなることがあり、甚しきはこんな一寸したことから腦膜炎を惹起して死んだなどと云ふ例もありますから、矢張馬鹿にはなりませぬ、霰粒腫は又硬くなつてしまつて何時までも吸收せずにゴロ〳〵してゐることがある、尙ほ「モノモラヒ」は一體に再發する傾がありまして、一人の小兒が幾度もこれを出す

ものであります。或人はこれは結核と關係があると申して居ります。

斯様なものでありますから、「モノモラヒ」とても矢張なるべく早く眼科醫の治療を受ければ、何事もなく容易に治りますけれども、小兒が手術されるのが可哀相だからと云ふて打棄てゝ置きますと、前に申上げたやうな却て眞に可哀相な目に逢はすことがあります。この場合家庭で治療の助けを致しますことは主として罨法であります、即ち冷やすか蒸す方法でありまして、これはその場合に依て醫師の指圖に依て或は溫め或は冷やさなければなりませぬ。これは何でもないやうなものゝ七歲以下の小兒に幾度も眼を冷やさせるとか、或は溫めさすと云ふことは頗る困難であります、それでこの場合には止むを得ませんから、一時間或は二時間隔に周圍の人が注意して五分間位づゝ冷やしてやる或は溫めてやるやうにし、其間は「ガーゼ」を罨法藥に浸したものを程よく絞つて眼にあて、その上に油紙と綿とを置いて輕く綳帶して置くやうに致します。場合に依ては溫罨法の代りに吸入器を應用して、その「モノモラヒ」の部分を蒸すやうにすれば、小兒には至極便利で、效能も確實であります、但し此際には醫師に相談をした上でなければ可けませぬ。次に小兒に多い眼瞼の病氣は

眼瞼緣炎

と云ふものであります。即ち睫毛の根本の處に何時も乾いた眼脂の粉のやうなものが附着い居る、或は睫毛の根を卷いて淺い潰瘍が出來て、その周圍は白く糜爛れ、その上には黃い痂皮が出來る、而して潰瘍の眞中に生えてゐる睫毛は脫落てしまひます。斯うなりますと小兒は眼をしよぼ〱して羞明さうに下を向き、如何にも貧民の子供らしい哀れな姿勢になります。これは實際體質の弱い、榮養の良くない小兒に多いものでありまして、前の睫毛に粉が附くやうなものは鱗屑性の眼瞼緣炎と申しまして、睫毛も多少脫けますが適當の療治を致せば容易に治癒

し、睫毛も元の通りに生えますけれども第二の糜爛れて潰瘍が出來る性質のものは潰瘍性の眼瞼緣炎と云ひまして睫毛が脫落ちて、元の通りの立派な睫毛は生えませぬ、生えても短い太い曲つた睫毛が生える、或は極細い見ばえのないものが生えるばかりで、甚しい場合には全く睫毛が無くなつてしまつて生えませぬ。この睫毛の無い眼は頗る醜い、特に女の子、就中元來目鼻立の美しい、色の白い子に睫毛が無くなりますと、一層目立つて醜いものであります。

この潰瘍性の眼瞼緣炎とても早くさへ適當の療治を加へますれば案外治癒の良いものであります。それを打棄てゝ置きますと、睫毛が無くなるばかりでなく、眼瞼が厚く硬くなりまして容易に治癒らなくなります。治まつても容貌が醜くなります。それでなるべく早く眼科の治療を受けることが必要でありますが、これ亦小兒に於ては自宅の取扱ひに困るものである。卽ち小兒は手で以て眼をこする。眼科醫は必ずその潰瘍の處を清潔にして、場合に依てはその部分を腐蝕するとか燒灼するとか、塗藥をするとか適當の手當を致しますが、家に歸れば忽ち不潔にしてしまふ、或は不潔の手でこすつて益々惡くするものであります。故にこの場合には一歲未滿位の幼兒なれば、少し可哀相ではあるが、右の眼が惡いのなれば右の手を肘の所で緩く身體に縛つて手が眼の處に屆かぬやうに致します。稍々生長した小兒なれば手で以て眼をこすらぬやうに十分言ひ聞かせ、或は輕く繃帶を施してこすることを防ぎます、然し五六歲までの小兒は大抵繃帶を施しても手で以て搔き取り、却て惡いことがありますから、兎に角なるべく眼をいじらせぬやうに周圍の人が注意することが一番肝要であります、尙ほ小兒の手を清潔にして置くことが必要であります。それからこの病氣は殆ど治癒つたと思つても、十分治り切らぬ中に療治を止めますと忽ち後戻りをする傾がありますから、醫師がもう可いど云ふまでは療治を續けなければなりま

せぬ。

二　結膜疾患

次には眼の結膜と云ふ部分、即ち眼瞼の裏側から所謂白眼の部分の病氣に就て、同じく普通最も多く見る所の二三の病氣を擧げて自宅に於て注意すべき事柄を申上げます。

結膜の病氣で最も小兒に多いのは濾胞性結膜炎と云ふものであります。これは下眼瞼の裏側に小さな粟粒ほどの水疱のやうなものが澤山出來るものでありまして、往々「トラホーム」と誤られるものであります。これは別に眼球の方に危險も起さず、大抵知らずに居りますが、著しくなつて來ると矢張眼球も赤くなり眼脂も出ますが、さほど心配する程のものではありませぬ、只下眼瞼が幾分か浮腫むで眼の開き方が小さくなり、又幼少の子供では下眼瞼の縁が内の方に引かれるやうになつて睫毛の尖が眼球に著くやうになることがあります。先づこの位のことで濾胞性の結膜炎と云ふものは、通常は殆んど無害の眼病と云ふても可い位のものでありますけれども、扨てこれを癒さうと致しますと案外に頑固なもので、少し治療をすれば直ぐ輕快なる或は治癒りますが、暫時治療を休むと又忽ち起つて來る、而して眼藥も初めは大變效能が有りますが、直ぐ利かなくなつて又別の藥を試みなければならなくなります。斯う云ふものでありますから、何うかすると彼の眼科醫は下手だとか、診斷が違つて居るのであらうとか云はれがちのものであります。併しこれはその小兒の體質、又周圍の狀況が原因をなして居るものでありまして、病氣の性質上、一日一回づゝ治療を施して直ぐ全治すると云ふ譯には行かぬのであります。故にこれは眼が惡いと云ふことに氣がついたならば、兎も角も診斷治療を受くる外、自宅に於てその小兒の榮養を良くし、なるべく塵埃の少ない、光線の十分な室に居らしむる等、一般の衞生に注意することが肝要であります。次に眼瞼の裏の結膜の病

氣で、殊に我邦の兒童に多いのは、彼の有名な

トラホーム

であります。これは上の眼瞼の裏、殊にその奥の方に丁度數子或は苺のやうな粒々が出來て、漸次眼瞼が厚くなり、脣の粘膜のやうな薄い滑かな結膜が全で鮫の皮のやうに變つてしまふ、而してそれが引縮みますので眼瞼が內の方に捲れるやうになり、俗に逆睫毛と云ふて、睫毛の尖が眼球を刺すやうになります、斯うなれば勿論角膜にも傷が出來ますが斯うまでならない中にも、「トラホーム」の附者として角膜に雲がかゝる、星が出來る、それが崩れると云ふやうなことで甚しく視力を害するやうになります、しかも「トラホーム」は傳染性の眼病で、眼脂に由て人から人に移る。而して一旦移れば非常に治癒し難いもので、我國には廣く蔓延して居り、學校生徒にも非常に多いので、國民の一大災厄となつて居る所の難病であります。

それで「トラホーム」に就ては學校でも軍隊でも熱心に豫防撲滅に努めて居りまするし、今日では何人もこの眼病の忽諸にすべからざることを承知して居られますから、此處には別段治療上のことは申上げませぬ、只「トラホーム」は眼脂に由て傳染ると云ふこと、それから初の間は大抵氣付かずに居ると云ふこと、又一旦これに罹れば非常に治癒り難いものであると云ふことだけを申上げて置きます。それ故に小兒に對しては手拭や「ハンケチ」の借貸を禁じ、手を清潔にせしめ、眼が赤いとか眼脂が出るとか云ふ場合には直ちに眼科醫の診察を受けて、若し「トラホーム」に罹つてゐると云ふ場合には治療日數の長いのは止むを得ぬことゝして、手術の必要なものは裕餘なく手術をして、醫師がもう宜しいと云ふまで嚴重に治療を續けなければなりませぬ、「トラホーム」に對しては、これより外に致方がない。長いのに退屈せず、此方も何處までも頑强に治療を加へて退治してしまはなければなりませぬ、故に小兒の「トラホーム」に對しては、毎日〳〵嚴重に眼科醫の許に

通はせて、醫師も「トラホーム」も手を收めてしまふまで治療せしめることが一番大切なことで、又實際これより外に他に仕方がないのであります。

（以下次號）

家庭衛生

病人の食物に就て

凡て消化し易い、榮養價の多い物で、病人にも用ゐられるやうな物を擇びまして、其料理法や獻立等も御話し致して、病人に害になるやうな事は一々御注意いたす積りであります。それでかやうな食物はこの病狀の時には善くない、かやうな病氣の場合には、この食物がよろしい、この食品はかやうに料理すれば病人にも用ゐて差支ないと云ふ事が多少お分りになるだらうと思ひます。

尤もこれを詳細に一々お話しすると云ふ段になれば醫者も料理人にならなければならぬ次第でありますが、遺憾ながらさうもまゐりませず、先づ學者方の經驗と生理學上の智識を基礎として、正確であると云ふ見當でお話しいたすのであります。

水

水は普通の意味に於て榮養品と申してよい、しかも最も大切なものになつて居ります。

他の食物は水に較べると餘程久い間なくて居られます、重病者、例へば窒扶斯患者、又健康人に於て試驗して見る時でも、只水の成分を以て居る液體さへ與へて置けば、何も其の外の物を用ゐないでも一週間位保てます。

新鮮な水を飲むと感冒に罹るなど〻云ふのは、西洋の俗人の云ふことでありますが、これは餘り念の入つた話であります。

併し病人にせよ、健康者にせよ、渇いたと云ふて、急に多量の水をぐい飮みするのはよろしくない、尤

も身體の熱した時や、熱のある病人が、新鮮な飲料水を適度に用うるのは害がありませぬ。病牀に侍する人は、右の原則に遵つて、其他の食物と同樣に、常に新鮮な水を屢〻與へる事が大事であります。

扨て、善良な水といふのは、如何なる水であるか。從來水を飮むことに就ては、かなり注意もしますが其水の性質の良否の判斷に至ては、隨分等閑にされて居るやうであります。

現時の學問では、人體の内へ這入る空氣と水の中には、無數の有機物が有て、病の種を人間に持込むものである事を證據立てます。

彼の窒扶斯は、概ね不潔な水に因て起ると云ふことは、事實でありまして、一々の場合に、確かに不潔な水を用ゐたと云ふことが突止められぬでも、殆ど爭はれぬことであります、黴菌を含で居る水で洗た牛乳茶碗からして、窒扶斯に罹たと云ふのは、隨分ある例であります。又患者が飮だと云ふ井戸の水を檢査しますれば、多くは黴菌を發見する。而て種々でありますが、時には思たよりも非常に澤山の黴菌が居ることがあります。さうでありますから、流行する樣な時は、飮料水と定まつた水は、其中に含まれて居る黴菌が、凡て確かに死でしまふ樣に、沸騰するまで煮るやうにしなければなりませぬ。

水の種類

水は、之を所謂軟水、硬水、河水、泉水、海水などと區別致しますが、其軟水と申しますのは、礦物質(鹽類)が少く、炭酸の尠い水であります。河水、殊に平地を流れる河の水、湖水、池水などは、先づ軟水であります。

此軟水は、礦物質が足りないばかりでなく、何時でも、多少動物や植物の分解産物から來る所の有機質を混じて居ります。

有機物が多くないにしても、かなり「クロール」を含み、或は少でも「アンモニアク」を含むやうな水は、飮用してはなりませぬ。「クロール」や「アンモニア

ク」の有害なことは別としても、此等の物質の有る以上は、其水には慥かに、有機物の化學的分解が起て、それで其の最後の產物たる「クロール」や「アンモニアク」が有るのだと云ふことが分かります。軟水、特に河や池などの水は、とても適當な飮料水と申すことは出來ませぬ。何故ならば、第一礦物質及び炭酸の尠ないので、之を飮でも更に爽快でない、所謂一向味がない。それから有機物、「クロール」や「アンモニアク」を含むで居る故に有害だからであります。

硬水は、澤山に礦物質を含むで居ります。殊に「カリ」鹽及「ナトロン」鹽、亦通常かなり多くの炭酸を含むで居ります。此等の成分、特に其炭酸が、水に爽快な味を持たせて、淸々しき好飮料水と銘をうたせる譯であります。

さういふ水を飮だなら、胃腑が石灰や「ギプス」に成るだらうと殊の外心配さるゝ向もありませうが、其心配は御無用であります。少々の石灰鹽は無害であります。腺病だの、佝僂病だのと申して、骨質の不十分な小兒には、骨組に此礦物質特に石灰鹽が必要でありますから、直接に之を藥方として用ゐます。

市中や村落のまんなかに在る井水は、餘程用心しなければなりませぬ。近所の高い處に牧場や、芥溜場などが在れば、其有機物の分解產物が、深く浸込で容易に泉水に混じます。最も泉源が高い處に在れば此憂はない譯であります。

種々病人によりて、最も醫者の相談が入りますが、飮料として適當な代用品を應用する事が出來ます。其中でもよく愛用さるゝ飮料は曹達水(ラムネ)でありますが、實際是は概して、特に熱の有る病氣の時は宜しいのであります。卽ち炭酸を含むで居りますから、頗る氣持のよい、刺戟性の味が有て、且つ通常の水のやうに多量に飮まぬでもよい。又胃で酸が多く出來る傾のある時には、此れが誠に能くきゝます。併し餘り強く炭酸を含むで居る水とか、普通の曹達水でも、澤山に飮むとか云ふことは、害になり

ます。乃ち胃の中で、大部分の炭酸が遊離されますから、容易に胃を擴張し、或はさなくとも刺戟すると云ふ様なことになります。故に心臓病の場合にはこれを用ひぬ方がよろしいのであります

普通の曹達水の代に、所謂天然酸泉、「セルテル」水「ギースヒウブレル」酸泉なども亦結構であります。

清涼飲料として、特に熱の有る病人には、酸性「リモナーデ」も亦與へて宜しい。是は、凡の飲料の中で、熱の有る病人には、最も清涼の效が有て、又少量を用ゐて、最も能く渇を止めるものでありまして患者の胃及消化の狀態に障がなければ、一向差支がありませぬ。併し之を濫用して、飲み過さぬやうに氣を注けねばなりませぬ。酸性「リモナーデ」を多量に飲みますれば、酸成生を手傳ますから、從て竝はづれた消化の狀態を呈します。

砂糖水も、病人の飲料として、一般に用ひますが、餘り價値がないやうに思はれます。前に申述た飲料などの様な清涼と云ふこともなし、砂糖ですから、兎角量も多くなりまして、胃中に酸を醸して、害をするやうなことになり易い、小兒には、適當に與ふれば、都合のよいふさはしい、代用飲料でありませう。

其他種々な茶とか、葡萄酒類などは、醫者が特に處方した時だけ用うることにしなければなりませぬ。且此場合には、其言はれた用量を正しく守らなければなりませぬ。

滋養品としての乳汁

乳汁は幼兒にも少年兒童にも立派な榮養品であります。稍大きな子供には、輕い病氣の時、また永い熱性病の恢復期などに適當であります。

乳汁は、有機界から來る榮養品の中で、殆ど完全に身體を補ふに足る必要成分を含むで居る唯一の物でありまして、是ばかりを用ゐて久しい間人體を強壯に養ふことが出來るものであります。其榮養價の大なるばかりでなく、消化も亦至て宜しい。此の榮養價の大なることゝ、消化し易いと云ふことは、健

康者にも病人にも、適當な食物たる第一の條件であります。此都合よき二つの性質を併有して居るので乳汁はあらゆる他の榮養品よりも優れて居る譯であります。

乳汁は、八〇％の水と、六％づゝの糖と蛋白を含むで居りますが、其蛋白は「カゼイン」といふものに成て、尙ほ八％の脂肪と、それから一乃至二％位の鹽類を含むで居るものであります。此の成立から見ますれば、乳汁の榮養價を考ふることが出來ます。また液體であるからして、消化し易いにきまつて居ります。凡て固體よりも液體の方が消化し易いのであります。

良い乳汁は、「アルカリー」性の反應を呈しますが、胃の中には常に少量の鹽酸があるので、乳汁の一部分は、剩の鹽酸と化合致します。胃液は、凡この蛋白質を溶解する「ペプシン」を含むで居りますので、容易に「カゼイン」を始末致します。此第一の消化作用が濟みますると、液體のことでありますから、早速腸の方に參りまして、此處で其中に含まれて居る脂肪が、膽汁に逢ふて、忽ち消化されます、つまり乳汁の消化と云ふものは、至て容易に且つ迅速に出來るものであります。

乳汁は此の如く小兒の榮養に良好なるものでありますからして、必要もないのに、母親の乳、若しくは乳媼の乳から離して、勝手に選むだ代用品などを使ふと云ふことは、恕すべからざる不都合な仕打であります。西洋人は、よく之をやるのであります。支那で、女の乳を賣買すると云ふことでありますが母たる義務を打忘れて女共には、誠に重寶な方法であります。

以上申述べた所に依て、種々な動物の乳もありますが、吾人の同類同族の乳、即ち母乳が最も宜しいと云ふことは當然の事であります。母乳は他の物に比して、最も消化し易く、且つ最も榮養に富で居るのであります。

吾々が、どうかして女の乳で需用を充たすやうに致

したいと思ひましても、奴隷的の授乳場を組織すると云ふ譯にも行かず、つまり哺乳動物の乳を用ゐなければならぬ次第であります。そこで普通に得らるる乳汁の中で、どれが最も良いか、卽ちどれが最も能く、女の乳の代理になるかと云ふことになりますが、次に二三の乳汁を擧げて、其養分と消化方を比較して見ませう。

(一) 人乳　は牛乳に較べると、蛋白質が著しく少なく、殆ど半分、鹽類も遙に少なく、脂肪も亦やゝ少ない、其代り水が多い。糖分は大概牛乳よりも多く尠なくとも牛乳位ある。

(二) 牛乳　上に述べた所から見れば、牛乳は、蛋白も脂肪も澤山有て、元來は人乳よりも養分が多い。併し實際上には、消化がわるい。牛乳の蛋白質は、胃の中に於ては、人乳よりも、消化することが困難で緩慢である。それで牛乳を、人乳に近くするには蛋白、卽ち「カゼイン」や脂肪を取除く譯には行きませぬから、之を稀釋めるのであります。それには水と半々にする。さうすれば蛋白と鹽との加減が丁度よくなる。併し是では、糖分と脂肪とが足りなくなる。そこで水と等分と稀釋めた牛乳に、澤山なだけの糖を加へる。之には乳糖が最も宜しい。乃ち牛「リーテル」に五グラム程加へる。それから脂肪を少々(乳酪一匙)加へる。斯樣に混ぜますれば、殆ど人乳に匹敵したものに成るのであります

(三) 驢馬及馬乳　は最も人乳に近いものであります。只糖分が多くて、「カゼイン」の含量が稍々少ない。

(四) 山羊及羊乳　は最榮養分に富で居ります。脂肪と乾酪質を澤山含むで居りますから、乾酪を造るには、誠に適當して居ますが、消化の上では、榮養價に相當しませぬ。山羊の乳は、肺病には至極宜しいものでありまして、また羊乳よりも消化し易いのであります。併て山羊乳と羊乳は、只消化器の働の善い時だけ用うるがよい。

(以下次號)

衛生上不都合の事柄

我邦に於ましては、千有餘年來儒教や佛教の感化を受けまして、道德上の事は隨分やかましく申しまして、身體髮膚之を父母に受く敢て毀傷せざるは孝の始なり、などゝ子供の時分から諳記致したものでありますが、案外この衛生上の事は等閑にされて居たやうな傾があるのであります。近代に至りまして、學術の進歩と共に、これではならぬといふので旺に衛生上の事柄に注意するやうに成りましたが、まだまだ歐米諸國程に、學問の進歩に伴ふて衛生思想は普及されて居りませぬ。例へば諸種の傳染病に就て見ましても、歐米には段々流行らなくなつて來て彼の結核なども年々減少して參りますが、我邦にては歳々増加する、また帝都の中央にペストが蔓こるといふ始末で、實に恥かしいばかりでなく、眞に憂ふべき事であります。これはつまり衛生思想がまだ一般に普及されて居ない證據なので、何程衛生官や醫學者ばかり氣を揉んでも、急に出來る仕事ではないのであります。それで一家の衛生主任たる御婦人方の衛生思想に俟つことの大なるは申すまでもない事で、此の會、此の雜誌などは全く只此の目的を以て生まれ、此の目的の爲に働いて居る譯でありますがどうか此の衛生思想の一般に普及されるやうに致し度いものであります。然し今度は又餘り衛生々々と申してからに、人參服で首絞るとか、牛の角を矯めるとかいふやうな弊害も起つて參るものでありまするから、私は主としてこの衛生上の杓子定規的應用を正す心得で、色々氣の付た事柄をお話して見たいと思ふのであります。

人は死すべきもの

是れは餘りに確實な事實でありまして、どうかすると却て忘れられる。そこで色々の誤、種々の迷が生ずる。現時の醫學上どうしても治癒らぬ病がある。その時にはそれ相應の治療法が有て、餘病を起さぬやうに、なるべく輕く經過するやうに手當をする。

然るになほ八卦を見て、何處の神様、彼處の佛様と馳廻つて、御祈禱やらお禁厭やら種々雜多な事をやる。而して病をます／＼不良の狀態に陥入れることが尠なくない。その上句は彼の醫者に殺されたなどといふ。是れ皆、人は死すべきものであると云ふことを明かに承知して居らぬより起る過である。

人は生くべきもの

生れた以上は死ぬ、死ぬが、死ぬまでは完全に生きることを務めねばならぬ。彼の石田三成が六條磧で刑せられむとした時に、腹が痛いと言つて、番人に藥を求めた、番人は嘲笑つて、今死ぬばかりの身に藥の必要もないではないかと言つた。然るに三成は汝等は身體の大切なることを知らぬのである、自分などは死するまで決して身體を粗末にするものでないと言ふたと申すことである。凡て死して而て後止むといふ意氣ごみの人には、此の場合に至るまで衞生は必要なのである。

自然の良能

餘り熱い物を食べると舌が燒ける、餘り冷たい物を飮むと齒に泌む、かういふものは食べたり飮だりしてはならぬのである。何處かに痛みを覺える、其處に病氣があることを知らせ、或は用心させるのである。もし此の痛といふものがなかつたならば、何如な病氣が有ても、如何なる怪我をしても、平氣で放置つておくから、直ぐ大事にたち到り、忽ち人類は絕滅するであらう。此くの如く痛も大切なものである。然るに吾々は往々敵と味方とを思ひ過ることがある。例へば腹が痛む。痛むといふて、不攝生は棚に上げて置いて、痛を惡む。吐く、胃に在て惡いから吐くのである。下痢る、腸に在ては惡るいから出してしまふのである。種々の病氣で熱が出る、熱は體內の病毒を消さうとする働である。故に醫者は、わざ／＼吐劑、下劑、發汗劑などを用うる。然るに此の疼痛、嘔吐、下痢、發熱などの味方をば、一切仇敵だと心得て居る。そこで彼の醫者は吐くのに、止めることも知らない、下痢るのにまた下劑などを

くれると小言を云ふやうなことがある。此の自然の良能といふことを知らぬ故である。

賣藥療治

前に述べた通り、症狀はあながち仇敵ではない。然し味方も時には邪魔をするに至ることがあるので、その時にはこれを制して、巧に利用せなければならぬが、醫者の相談なしに、痛ければ痛み止めの藥、下痢れば下痢止めの藥と、一切の病氣を一束にして只自然の感覺に任せて賣藥を求めて手療治をすることは宜くない。

衛生談

新聞雜誌などに、時々養生話や衛生談が載せられるが、それを見て直ぐ應用する人がある。これは結構なことであるやうだが、餘程考へなければならぬ、と云ふのは、或特別な場合に於ける養生法を、一般に應用したり、大人の養生法を小兒に行つたり、病人の養生法を健康者が守つたりするからである。特に處方などを見て自分で調合して用うるやうな危險千萬な事をやるからである。凡て衛生に關する事を讀でも聞ても、自分の身體位置境遇に依て、よく取捨して、其の場合〳〵の事情に應じて、應用しなければならぬのである。さうでないと隨分滑稽な杓子定規的衛生を實行することになる、そればかりでなく時には却て害になることもあるから、餘程注意してかゝらなければならぬ。

急に改めぬ事

事にもよるが、一般に今までの習慣を急に改めることは宜しくない。衣服でも飮食物でもさうである。それで旅行などをする時にも、異た土地の水を飮だり、珍らしい食物を食べたりして、しくじる事が多い。移住する時などには、なるべく從來の食物に近いものを用ゐ、段々其の土地の物を用うるやうにするがよい。西洋の物を採用するにも、此の心得でやる。

雜報



○御恵恤

聖上陛下には去月二十四日　昭憲皇太后御大喪儀の當時を以て左記の勅語あらせられ、救恤の思召を以て金六十萬圓を下し賜はりたるにつき、宮内大臣は内閣總理大臣に移して之を執行せり、誰か聖恩の厚きに感泣せざらん。

勅語

朕大喪ニ丁リ特ニ命シテ内帑ノ金ヲ出シ各地方ニ頒賜シ以テ慈恵救濟ノ資ニ充テシム

御名御璽

大正三年五月二十四日

各大臣副署

○東京府看護婦試驗問題

去二十日より三日間擧行されたる東京府の看護婦試驗は受驗者百九十一名の中二十六名の缺席者ありたるが、その問題は左の如くなりき。

一、灌腸法の種類及び其の方法
二、吐血と喀血との區別及び其の看護法
三、腎の位置形狀及び作用
四、軀幹とは如何、各部の名稱
五、發疹性傳染病の豫防消毒法
六、消毒藥の名稱及び其の使用法

○大正博覽會の教育學藝館

同館内には家事衛生等に關し種々有益なる出品多きが中に、日本女子大學の出品には左の如きものあり、一覧して裨益する所少なからず。

一、日本兒童死亡統計表、(これは、内務省の統計を基にして、別に調製したものである)
二、兒童體重增加表（これは、三島博士の調査を參照して、更に、研究部で調製したものである）
三、兒童疲勞表
附屬小學校兒童に就て、實驗したものである。
四、附屬幼稚園の日常行事の寫眞
五、牛乳の最近の學說による稀釋法
六、牛乳と人乳との成分の比較、人乳と牛乳とにより育ちたる

兒童の死亡數の比較。

七、兒童の身體に寄生する寄生蟲の實物の表示。マラリヤ病原蟲發生の順序

八、普通の蚊と「マラリヤ」蚊との發生の順序な比較せるもの。

九、離乳期に用ふる食物。

一〇、滿一歲前後の小兒のの食物獻立と其分量。

一一、滿二歲前後の小兒の食物

一二、同上滿三歲前後。

一三、滿一歲前後に用ふべき間食の菓子

一四、同上滿二歲前後

一五、滿三歲前後

一六、滿三歲以下には用ふべからざる菓子の種類

〇府下の「ペスト」と發疹「チフス」

「ペスト」は本月三日までに二十三名の患者を生じ、その二十二名は死亡せり。有菌鼠は去月末日まで各區のものを合はせて六十二頭發見せられ、今尙ほ全く收熄せるにはあらず。發疹「チフス」は初發以來去月末日までの累計患者數三千八百〇七名に達し、これ亦未だ全く跡を絕つに至らず。

〇學校生徒の掃除問題

從來各小學校に於ては、尋常科第三學年以上の兒童に訓練上の必要ありとして、各教室內或は教室外を兼ねて掃除を課し來りしが、近來衞生上より教育家及び醫學者間に非難の聲漸く喧しからんとする際、鹿子木香川縣知事は去月上旬左記の訓令第十一號を以て、校內の掃除に兒童を使役することを斷然禁止する旨夫々當事者に訓示したり。

小學校は多衆の出入する所にして、其の教室及び廊下の塵埃中には往々種々の病原菌を存する者と推定し得べし、兒童は知慮乏しく且疾病に對し抵抗力薄弱なる者なるに、之をして掃除の任に當らしむるは學校衞生上宜く顧慮すべき事たり、依て自今小學校兒童に校舍屋內の掃除を爲さしむることを禁ず。

右に就きて各府縣若くは學校より頻々香川縣に問合あり、その要旨は大體に於て掃除禁止と共に兒童に對する訓練は何によりて爲すべきか及び經費の二點なるが、之に對し正課外の遊戲を奬勵する事、手工を奬勵する事、學校園の手入を生徒になさしむる事

等を方針となす旨回答し、又經費に就ては在來の校僕のみにて清潔を保持し能はざる向は之を增員し、又は時間限り掃除人を傭入れ、之が經費の增額は一學級年額十圓內外の見込にて、市町村其他公共團體より便宜支出せしむる事とせり、掃除禁止の爲め一學校の經費百圓の割にて、同縣の小學校數二百四十八校郎ち縣下全體にて二萬四千八百圓なりと云ふ。

廣告

○婦人衞生會六月例會

私立大日本婦人衞生會は種々の都合上三月以來例會を休みたるが、本月は去る六日午後一時より神田區一ツ橋通り女子職業學校に於て例會を開き、醫科大學助教授三田醫學士の講演あり、終りて天野雉彥氏の講談ありたり、三田醫學士は病原菌に對する人體の防禦機能に就き、特に白血球「オプソニン」及び凝集素等の作用を平易に說明せられ、平素衞生を重んじ、健康を保持し且つ增進を計ることの必要を說かれたり。天野氏の講談は過般神奈川縣の某所に於て表彰されたる百歲の老婆の經歷談及び義士傳の二席にて何れも大喝采を得たり。當日出席の重なる役員及會員は左の如くなりき。

濱尾作子　鳩山春子　長谷川仲子
守屋千代子　仙田花子　田村きよ子
岡山とし子　山口貞子　高木縹子
羽田三緒子　宮本榮子　三浦敬子
今田はつ子　石川貞子　山本多穗子
岡田德子　（以上出席順）

○新潟支會例會

婦人衞生會新潟支會は去る三日同市婦人敎育會と聯合の上、高等女學校に於て例會を開き、高木兼寬男の『良妻賢母としての心得』と題する講話あり、多數の出席者ありて非常の盛會なりしと。

○本會入會者

○後閑菊野子紹介
●府下青山原宿一六六　通常會員　嶺田芳子

○斯瀉支會入會者
○中村しげ子紹介　通常會員　鈴居まき子

○小兒看護法

（全一册、金壹圓。南山堂書店發行）

醫學士守屋辰巳氏著「小兒看護法」は小兒の解剖生理、哺乳兒榮養法、養育上の注意、一般看護法、治療介補、小兒病看護法の八編に分ち小兒の養育看病全般に亙りて平易懇切に說明せる者なり、且つ稍や六ケしき文字には悉く振假名を施しあるを以て、何人も解するに難からず、小兒保育の義務ある人々の好參考書として推薦す。

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 男爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

幹事 嶋山春子
同 岡田德子
同 山本多穂子
同 松平芳子
評議員 石川貞子
同 濱田捨子
同 服部繁子
同 西外子
同 緒方悅子
同 小川孝子
同 片山龜子
同 丹波貞子
同 田村きよ子
同 男爵夫人 南部限子
同 山口貞子
同 古市幸子
同 岸澄子
同 三宅藤子
同 宮下咲子

同 羽田三緒子
同 高木鐐子
同 三浦敬子
同 岩下ゆか子
同 長谷川仲子
同 仁禮壽賀子
同 土肥多越子
同 岡山とし子
同 男爵夫人 加藤鈴子
同 吉武輝枝子
同 高橋孝子
同 鶴原誠子
同 中濱芳子
同 子爵夫人 松井正子
同 伯爵夫人 阿部篤子
同 菊池米子
同 宮本樂子
同 守屋千代子

婦人衛生雑誌代價及廣告料

代價

一冊 定價金貳拾錢 郵税壹錢
三冊（三ヶ月分） 前金郵税共 金四拾五錢
十二冊（一ヶ年分） 前金郵税共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行 一行二十三字
壹頁 金五圓 半頁 金貳圓五拾錢
○特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正三年六月十九日印刷
大正三年六月廿二日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區根津西須賀町九番地 莊司秋次郎
印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 田中增藏
印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市麹町區富士見町二丁目三十二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鈴屋町 良明堂
同市本郷區本富士町 文明館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區呉服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店

絶對的無害なる齒牙の美白料

家庭用としての

オキシフル

本品は當會社製造の三％過酸化水素水にして十容量の有力酸素を放出す

●オキシフルは理想的の齒牙美白料にして兼て口臭を去り口中を清潔にし病原となるべき總ての禍を除くに無類の逸品なり之其放出する酸素によるものなれば絶對に齒牙を損傷することなく又無害にして强力なる防腐消毒劑なり

用法、齒を白くなすには本品を其儘或は水を以て約二倍量に稀釋したるものを齒楊枝に浸し常法の如く齒を磨き後清水にて能く含嗽す只單に口腔疾患其他の含嗽料となすには約十倍量に稀釋したるものを用ふ。



●オキシフルは創傷及毒蟲に刺傷されし場合の應急藥として又化膿ある小なる腫物等の消毒に對して有用なり

處置法、局部を本品にて洗ひ若くは本品を以て濕せる脫脂綿にて能く拭ひ尋で乾燥せる脫脂綿を以て殘留せる泡沫を除き後又本品を以て濕したるガーゼを局部に置き其上を油紙にて被ひ繃帶を施すべし

●オキシフルは毛、絹、羽毛、象牙、骨、レース、カーテン、スポンヂ等を漂白し又果汁葡萄酒等による衣服の汚點を除去す

用法、前者なるときは本品に之等を浸漬し後其儘日光に曝露して漂白す、後者なる時は先づ其部分を本品にて濕し次で此上にアムモニア水を注ぎ然る後清水にて之を洗除す

●オキシフルは水にて稀釋し之を噴霧すれば病室及居室等の空氣を清淨ならしむ之れ自然に酸素を放出すればなり

定價　四兩入　金四拾錢

東京市日本橋區室町三丁目

三共株式會社

▶▶▶番五貳參京東座口金貯替振便郵◀◀◀

婦人衞生雜誌第二百九十五號（大正三年六月二十二日發行）明治四十三年十二月　日第三種郵便物認可（毎月一回　發行）